

EFT WEB CAMP

**Il perdono ogni giorno
toglie il medico di
torno**



Paola La Rosa

Premessa

Per prima cosa a chi ha bisogno di gravità chiedo perdonò per il titolo, che nelle mie intenzioni sintetizza in modo giocoso la grande importanza di questo tema: il benessere ha bisogno anche di leggerezza.

Questo lavoro nasce dalla mia esperienza personale: fin da piccola ho vissuto in sofferenza ma dentro di me *sapevo* che non era così che doveva essere, anche senza averlo vissuto sentivo che si poteva stare meglio e avevo una consapevolezza innata che mi aiutava a rimanere connessa con questa sensazione. I miei genitori dicevano che ero “una bambina difficile”.

Così un passo dopo l’altro, sbagliando molto per i primi 25/30 anni, come una farfalla cieca alla ricerca della luce mi sono quasi bruciata le ali fino a che ho trovato la via ed ho iniziato a stare meglio. La mia passione era di comprendere la Vita con i suoi “meccanismi” ed è per questa passione che al momento di scegliere la facoltà universitaria ho scelto Scienze Biologiche.

Ho imparato molto ma non abbastanza per rispondere alle mie domande e portata dalla passione ed anche da una mente razionale perfezionista per la quale non ne sapevo mai abbastanza ho continuato a cercare nuove risposte. Nel frattempo ho orientato i miei studi prima verso la fisica ottica nell’intenzione di risolvere i miei problemi visivi, ho continuato con l’optometria che allora in Italia non esisteva, ho iniziato ad uscire

dagli schemi e arrivo subito al punto: la vera svolta è arrivata quando sono approdata a EFT.

E' stato amore a prima vista e da allora non ci siamo più lasciati. Da allora tutto è stato più semplice, tutto ha iniziato a fluire in modo diverso e mi sono arrivate nuove risorse che mi hanno veramente cambiato la vita. Ho sperimentato un sacco di "tecniche" di tutti i tipi e naturalmente ho utilizzato di più quelle affini, con le quali mi sono sentita immediatamente *a casa*.

Sono le risorse che utilizzo ogni giorno e che si integrano in modo semplice e naturale tra loro perché non c'è separazione, fanno parte del mio Essere e del mio nuovo modo di vivere. Eh, sì! Ho cambiato così tanto la mia vita che se mi guardo indietro non posso fare altro che essere grata di questa possibilità che ho avuto.

Ho cambiato la mia visione, le convinzioni, i comportamenti, il lavoro, anche...il marito e poi la casa, insomma il cambiamento consapevole è diventato il mio nuovo stile di vita e volette saperlo? Ora sto bene e quando non sto bene so già che ci vuole un cambiamento!

La vera comprensione del significato del perdono mi è arrivata durante il percorso per diventare Professionista Journey. Avevo sperimentato molte altre tecniche prima, tutte mi hanno dato molto, ma non ero ancora arrivata al "cuore", o dovrei dire meglio: a riaprire il mio cuore, chiuso da così tanto tempo da non sospettare che fosse chiuso, mi pareva quella la normalità.

Mi pareva che decidendo di perdonare, dicendo "ti perdonano", il perdono fosse completo. Non ero mai

andata così in profondità, non avevo mai attraversato tutti gli strati di emozione per arrivare al vuoto, alla Sorgente, e rendermi conto in una dimensione senza spazio e senza tempo che l’Amore incondizionato è l’Essenza che io sono veramente, fonte di vita e di guarigione ad ogni livello.

Ciò che mi è arrivato direttamente nelle cellule è che l’impossibilità di perdonare è un impedimento all’energia vitale che non riesce a fluire, un rifiuto all’amore incondizionato che si traduce in disagio, pesantezza, sofferenza, mal Essere.

Contesto teorico

Dobbiamo ancora una volta partire dalla famosa equazione $E=mc^2$ per dire ciò che già 5000 anni fa l’antica medicina tradizionale cinese conosceva.

Cosa vuol dire questa equazione? Vuol dire che anche la massa (materia) è energia, che tutto è energia. Prendiamo come esempio l’energia luminosa ed in particolare l’energia solare. Può essere vista come onda elettromagnetica informata, cioè che porta informazioni per la Vita. Tutto è energia informata, cioè che porta informazioni.

L’Energia di cui vorrei parlare è quel Tutto energetico dal quale scaturiamo e del quale facciamo parte, quel Campo di infinite possibilità che porta tutte le informazioni che vengono decodificate dai sistemi preposti a farlo, per esempio i nostri Sensi, ed anche a livello cellulare, visto che le nostre cellule comunicano tra di loro attraverso l’emissione di bio fotoni (quanti di luce).

Quello che ho scritto finora non vi faccia pensare ad un “trattato” scientifico, non è questa la mia intenzione. Vorrei offrirvi la mia visione della Vita e come ho sintetizzato in me tutte le informazioni che ho acquisito durante gli ultimi 30 anni: visto che questa sintesi ha “funzionato” per me e funziona per le persone che accompagnano nel loro percorso verso il benessere può essere che funzioni anche per voi.

Torniamo dunque a questo Essere Umano, che scaturisce dall'incontro tra Cielo e Terra, ed è in perfetto equilibrio quando l'energia fluisce come la Natura ha disposto.

Vedo anche l'incontro tra due Esseri, il Maschile e il Femminile, che si incontrano nell'Amore, ed in quel momento, anche solo per un attimo, si crea la Magia e il nostro Spirito (potremmo chiamarlo in tanti modi, spero che questo non vi dispiaccia, se preferite potete chiamarlo Anima, Energia pura, Sé Superiore, Sorgente...e come volete, basta che intendiamo quel “qualcosa” o “qualsiasi” che siamo veramente), il nostro Spirito, dicevo, si concretizza in un corpo che da quel momento rappresenta il Veicolo Sacro che ci permette di procedere nella nostra Vita.

Da quel momento siamo nella materia e quindi a tutti gli effetti esposti a tutte le esperienze che ci servono per crescere ed evolverci, molte delle quali sono anche esperienze di sofferenza, perché la Natura ha pensato di dotarci di un “navigatore” che ci indica la direzione da prendere attraverso il Piacere e il Dolore, specialmente quando siamo piccoli e la nostra Mente è potenzialità che ancora non sono state trasformate in percorsi neurali

(schemi, abitudini, condizionamenti) che vengono archiviati come “soluzioni per la sopravvivenza” visto che la sopravvivenza è l’Obiettivo primario.

Un archivio, si sa, è qualcosa di strutturato e piuttosto pesante, e dato che la maggioranza delle soluzioni per la sopravvivenza sono state trovate in momenti nei quali la sopravvivenza era in pericolo, e quindi mentre provavamo emozioni come la paura o la rabbia ed altre con tutte le sfumature possibili, è spiegata la rigidità nell’abbandonare le vecchie soluzioni che hanno funzionato a suo tempo per sperimentare nuove soluzioni incerte e sconosciute.

Entro certi limiti questa difficoltà al cambiamento rappresenta una protezione, così come ciò che abbiamo in archivio ci ha protetti a suo tempo e ci ha garantito la sopravvivenza, solo che la Vita fluisce, e se non fluiamo nel flusso, consentitemi il gioco di parole, siamo come il surfista che perde l’onda e non è piacevole ma doloroso: sperimentiamo la stasi, la sofferenza, ed anche questo è utile per darci la spinta a muoverci e cercare nuove soluzioni.

Chi vuole stare nella sofferenza a lungo? (Qualcuno si, è vero, ma solo perché in quel momento rappresenta il suo meglio e tanto la Vita non permetterà che questa situazione di blocco duri a lungo: pensate al surfista, o si mette a nuotare con tutte le sue forze per riprovare in un modo diverso o...)

Quindi l’energia vitale (la Vita) deve fluire e, come in una danza, muoversi in armonia con quel Tutto energetico del quale siamo parte e quindi anche con l’energia della Natura e degli altri Esseri.

Se l'energia fluisce, nella materia tutto fluisce, così come è stato disposto da quella intelligenza sconfinata che fa battere il nostro cuore senza che noi dobbiamo fare nulla, e che fa avvenire nelle nostre cellule miliardi di reazioni chimiche anche se non sappiamo la chimica.

Se arrivano le informazioni giuste funzionano alla perfezione i meccanismi fisiologici per la sopravvivenza, le reazioni chimiche che sono alla base dei processi di riparazione e riproduzione cellulare viaggiano nella direzione e nei tempi perfetti per il benessere.

SE arrivano le informazioni giuste... che a volte non arrivano. Cosa accade quando non arrivano? Beh, qualche reazione chimica non avviene, invece di una sostanza ne viene prodotta un'altra, magari con quantità e tempi diversi da come sarebbe programmato, insomma il metabolismo (così si chiama tutto l'insieme di reazioni chimiche che avvengono nel corpo) viene alterato, accelerato, rallentato...e alla lunga questo stress si traduce in disagio o malattia.

A livello della membrana delle nostre cellule vi sono recettori che sono fatti per accogliere le sostanze che portano le informazioni per la sopravvivenza (ormoni e componenti del sistema immunitario, per esempio) e quando le sostanze dello stress sono in quantità troppo elevata occupano questi siti di membrana ed impediscono di ricevere le informazioni fisiologiche per il benessere. Così la cellula è deprivata di queste informazioni e anche quando si riproduce lo fa in modo incompleto, con i

meccanismi di “autoguarigione” bloccati, ha comportamenti abnormi che creano il malessere.

Da dove arrivano le sostanze dello stress?

Dall’alimentazione, per esempio, quando non è perfetta per noi, dall’acqua, quando è inquinata o ha un’energia troppo bassa, dall’aria che respiriamo, dai campi elettromagnetici (l’inquinamento non è solo chimico, il meno evidente e forse anche più pericoloso è l’inquinamento elettromagnetico)...insomma dall’ambiente in cui viviamo e dal quale traiamo il nutrimento necessario.

Comunque quando l’energia vitale fluisce a frequenze elevate anche i meccanismi di protezione funzionano al meglio e quindi possiamo “reggere” attacchi ambientali pesanti e alimentazione scorretta.

Frequenze elevate vuol dire che vivo nella Gioia, nell’Amore, nella Gratitudine, nella Fiducia, nella Pace...insomma in armonia, in libertà. Al contrario parliamo di basse frequenze quando viviamo nella paura, nella rabbia, nelle emozioni cosiddette negative (in realtà le emozioni ci sono state date dalla Natura per la nostra sopravvivenza e quindi nessuna emozione è negativa) e parliamo addirittura di blocco energetico, anche se impropriamente, in relazione ad un evento traumatico.

Possiamo chiamarlo trauma (dal greco = rottura) o interruzione del flusso energetico o evento disturbante o blocco: l’importante è che sappiamo di cosa stiamo parlando. E’ qualcosa che mi capita quando mai me lo sarei aspettato, nemmeno

concepibile da parte mia, qualcosa che non ho la consapevolezza né gli strumenti per comprendere e superare, qualcosa che mi crea sofferenza e che non posso fare altro che subire.

In quel momento si scatenano in me un sacco di emozioni che in altri casi preparerebbero il mio corpo all'attacco o alla fuga, come la paura, o mi darebbero la forza di superare gli ostacoli sul mio cammino, come la rabbia, e scatta un meccanismo di protezione che mi consente di "congelare" in qualche modo quella rottura, quello strappo, in attesa di poterlo elaborare in un altro momento più favorevole.

In questo automatismo di protezione creo anche una dissociazione dall'evento che mi consente di separarmene attraverso l'oblio: lo dimentico o, se lo ricordo, sono separato dall'intensità emotionale relativa, perché tutte quelle emozioni che ho vissuto con grande sofferenza sono "congelate" anch'esse.

E qui sta il problema: le emozioni devono fluire per fare il proprio "lavoro", non rimanere bloccate.

Tutte le sostanze emotionali che vengono prodotte, quando possono svolgere senza interruzioni il loro compito, vengono poi trasformate ed eliminate dal corpo in vario modo (ricordate quel mal di pancia quando dovevate essere interrogati, o il tremore prima e dopo una grande prova emotiva?) e dopo le cellule sono libere dalle "tossine emotionali" che in caso contrario impegnano i siti di membrana dei quali abbiamo parlato prima e quindi deprivano la cellula dei meccanismi di riparazione e di autoguarigione naturali.

Quindi vi saranno cellule che moriranno naturalmente ed altre prematuramente ed anche quelle, oltre alle tossine, dovranno essere eliminate dal corpo, che lo fa attraverso la malattia, che dovrebbe essere chiamata, per questa sua funzione di purificazione, "benattia", come suggerisce il dott. Francesco Oliviero autore dell'omonimo libro.

Oltre a ciò, tenere "in congelatore" tutti quegli eventi traumatici richiede l'investimento di un sacco di energia che viene quindi a mancare per altre importanti funzioni legate al benessere. Altra energia vitale rimane "legata" all'evento ed alle persone e alle cose coinvolte così come l'energia estranea delle persone e delle cose coinvolte nel trauma rimane legata a noi e crea strutture rigide che impediscono il fluire della nostra energia.

Il fatto è che, esattamente come noi, molti altri Esseri (umani e non) sono nella materia e vivono le esperienze significative e necessarie per la propria evoluzione: si possono considerare come "Sistemi" energetici nei quali tutti gli elementi sono collegati tra loro ed interagiscono, consapevolmente e molto spesso inconsapevolmente, in un continuo movimento che chiamiamo Vita.

Per essere liberi di fluire non dobbiamo essere prigionieri (sembra un gioco di parole) e legati energeticamente a situazioni traumatiche del passato.

In quel momento è accaduto che parte della nostra energia congesta (densa, a bassa frequenza) è rimasta presente nello spazio energetico personale di qualcuno o di qualcosa (succede anche per gli oggetti che crediamo inanimati).

Contemporaneamente l'energia di qualcuno o di qualcosa è rimasta ed è presente nel nostro spazio energetico personale. Avete mai detto "sono rimasto invischiato..."? Beh, rende l'idea di come vi sia un rallentamento, un impedimento, una minore fluidità.

In quel momento la Natura ci ha permesso di andare avanti grazie ad uno schema di sopravvivenza che ci ha portati fin qui ma è come se viaggiassimo con il freno a mano tirato, con una zavorra che ci portiamo dietro e che ci limita nella libera espressione di quella Grandezza che siamo veramente.

Per sciogliere quella zavorra ed esprimerci nella Vita in libertà occorre:

- un'intenzione profonda focalizzata che indirizzi tutta l'energia disponibile a questo scopo
- un'espansione di consapevolezza e quindi avere accesso alle informazioni che riguardano le memorie traumatiche del passato (recente, prossimo, remoto)
- liberare e trasformare le emozioni relative "congelate"
- liberare e riequilibrare l'energia bloccata
- cambiare i comportamenti abituali distruttivi e sostituirli con altri costruttivi (cambiare abitudini)
- trasformare i pensieri depotenzianti in altri potenzianti

Oggi viviamo in un Tempo straordinario nel quale abbiamo tutte le risorse per farlo e per rendere il processo veloce ed efficace.

Il Perdono

L'impedimento a perdonare rappresenta un rifiuto, e precisamente il rifiuto al fluire dell'Amore, che come abbiamo detto rappresenta il motore della Vita e fonte di ogni guarigione.

Ogni malattia nasce da un rifiuto (cito nuovamente il dott. Francesco Oliviero) e quindi se perdoni al 100%, dal più profondo del cuore, faccio "ripartire" il fluire dell'Amore, riattivo i meccanismi naturali di auto guarigione e quindi il riequilibrio a tutti i livelli del mio Essere.

Incontro persone che hanno bisogno di perdonare qualcuno che, secondo il loro punto di vista, le ha fatte soffrire, e non sono consapevoli del fatto che quella che vivono come realtà non è altro che una loro proiezione, sulla base della loro frequenza vibratoria, che informa quella matrice energetica nella quale ci muoviamo e quindi concretizza, materializza ciò che parte da loro, non viene da fuori come credono. Quindi occorre un'espansione di consapevolezza.

Siamo stati educati (addomesticati) a riconoscere il potere fuori di noi, a sentirsi impotenti e in balia del Fato, ammalati perché "scientificamente sfigati" come dice il dott. Hamer, ed ora ci vengono a dire che il potere è dentro di noi?

Grande paura, o rabbia, a seconda della nostra frequenza vibratoria...o entrambe, insieme ad altre infinite sfumature emozionali!

Beh, è un percorso, arriva il momento in cui comprendiamo come funziona la Vita (quel che è

possibile comprendere, almeno) e ci rendiamo conto di avere un grande Potere, si tratta di imparare ad utilizzare le nostre risorse naturali.

Supponiamo di vedere la cosa in questo modo, e cioè che quella che viviamo come realtà non è altro che la proiezione, la materializzazione di ciò che nasce dentro di noi e informa la matrice energetica per mezzo della nostra frequenza vibratoria.

In questo caso quella persona che mi ha fatto soffrire e che non riesco a perdonare è la proiezione di qualcosa che è dentro di me ed ha bisogno di essere visto. Possono essere memorie traumatiche del passato, e nella mia esperienza a furia di risalire si arriva a noi stessi che in un passato magari anche molto antico ci siamo inflitti sofferenza per un errore commesso, così grave ai nostri occhi che ci fa sentire imperdonabili.

Questo vuol dire che possiamo iniziare col perdonare gli altri, oppure col perdonare noi stessi, sapendo che arriveremo al perdono a 360 gradi in sintonia con quell' Amore senza condizioni che fa battere il nostro cuore senza che dobbiamo fare nulla, che fa brillare i nostri occhi, e che ripara e rinnova le nostre cellule con una chimica perfetta anche se non conosciamo la chimica.

La verità è che se siamo qui e ora è perché siamo già stati perdonati e ci viene offerta un'altra possibilità di apprendimento, ed altre esperienze significative che ci portino verso la nostra evoluzione.

Siamo qui proprio per sbagliare ed imparare dai nostri errori, già perdonati in partenza, per imparare

ad utilizzare quel libero arbitrio che ci è stato dato e quel navigatore interiore del quale abbiamo già detto.

Va da sé che in questa visione se riesco a perdonare me stesso imparo anche a perdonare gli altri perché imparo a vedere oltre le apparenze e comprendo che tutti noi siamo in questa materia per un precorso di apprendimento che prevede l'errore e la sofferenza conseguente, prevede che sperimentiamo i nostri limiti e che li riconosciamo come Maestri di vita.

Qualcuno ha scritto: "Perdonare è come liberare un prigioniero e sentire che quel prigioniero eri tu".

Il rancore, il conflitto che impedisce il perdono è separazione, il diaballein (dal greco= dividere), il diavolo, perdonare è ritornare all'armonia, all' Unità.

Il perdono riporta alla compassione (=so quello che provi) e ci riporta "a casa", a quell' Amore senza condizioni che sempre abbiamo desiderato ci arrivasse *da fuori* e perdonando sentiamo fluire *dentro di noi*.

Stare in quell' Amore e nella Presenza, nella Consapevolezza, ci fa vivere bene.

A questo punto, se ci vogliamo bene veramente, dovremmo essere impazienti di fare tutto il necessario per accedere al perdono a 360 gradi, e possiamo sperimentare due situazioni:

1. mi muovo con l'energia della mia intenzione profonda ed utilizzo tutta la consapevolezza, le risorse e gli strumenti per raggiungere il mio obiettivo. Può accadere anche in un attimo, non dimentichiamo che in questo modo andiamo a

lavorare in una dimensione senza spazio e senza tempo.

2. mi muovo con l'energia della mia intenzione profonda ed utilizzo tutta la consapevolezza, le risorse e gli strumenti per raggiungere il mio obiettivo. Ci vuole tempo perché è come se qualcosa mi impedisce di procedere, come se mi portasse via dai miei obiettivi, come se mi ostacolasse in una sorta di auto sabotaggio.

Si tratta di memorie inconsce, convinzioni, imprinting, giuramenti, energia densa che ci impedisce di fluire. In questo caso dobbiamo lavorarci un po', e abbiamo tutti gli strumenti per farlo.

Metodo Relighting

Dall' esperienza personale che naturalmente rendo disponibile attraverso il mio lavoro è scaturito il mio metodo Relighting. In esso si integrano la mia consapevolezza, le mie risorse, chi sono veramente, in un percorso *su disegno* che mi consente di accompagnare ognuno avvalendomi di infinite possibilità per facilitare il suo cammino personale verso il suo obiettivo.

La verità è che io sono solo uno strumento che rende disponibile l'accesso alle infinite possibilità che sono già dentro ognuno di noi, fuori, dovunque, non sono io che "guarisco" qualcuno al di fuori di me stessa, ed è per questo motivo che non utilizzo la definizione di "terapeuta". Accade che le persone che accompagnano nel loro percorso riattivino le loro naturali risorse di auto guarigione così come è

accaduto per me stessa ed offro loro la mia presenza e le mie risorse con l'onore di accompagnarle.

Qualche tempo fa, già lavorando in questo modo, ho sentito la necessità di dare un nome al metodo in modo da poterlo comunicare più facilmente, ed una sorta di organizzazione dinamica.

Ho chiesto ispirazione per il nome, e mi è arrivato...*relighting*. Non sapevo, in quel momento, il significato di questa parola, e quando sono andata su internet e l'ho trovato ho vissuto, ancora una volta, la magia: era perfetto!

Relighting vuol dire riaccendere, far ripartire...ed è proprio ciò che è accaduto a me e si riproduce negli altri: si riaccende la Vita e riparte l'energia bloccata.

Accompagno le persone in sessioni individuali e in gruppi, e sono grata per la possibilità di crescere insieme.

Altra informazione doverosa: ciò che scrivo e trasmetto attraverso il webinar non vuole assolutamente sostituirsi ai consigli del vostro medico, anzi vi prego di chiedere la sua consulenza quando si tratta della vostra salute.

Io non sono medico né psicologo, solo trasmetto la mia esperienza, e se talvolta utilizzo la parola "guarigione" intendo così definire il modo in cui ho vissuto la trasformazione a tutti i livelli che ho sperimentato.

Nel webinar vorrei utilizzare il tempo a disposizione per facilitare la trasformazione per i partecipanti, non fare teoria ma partire immediatamente con la

pratica. Faremo delle sequenze di EFT con le quali sperimentare l'integrazione tra risorse ed utilità diverse.

Di seguito vi indico alcune sequenze che ho pensato per il webinar anche se non so là cosa avviene, potrebbero essere più o meno le stesse oppure completamente diverse, accogliamo l'ispirazione del Campo in quel momento.

EFT...in azione!

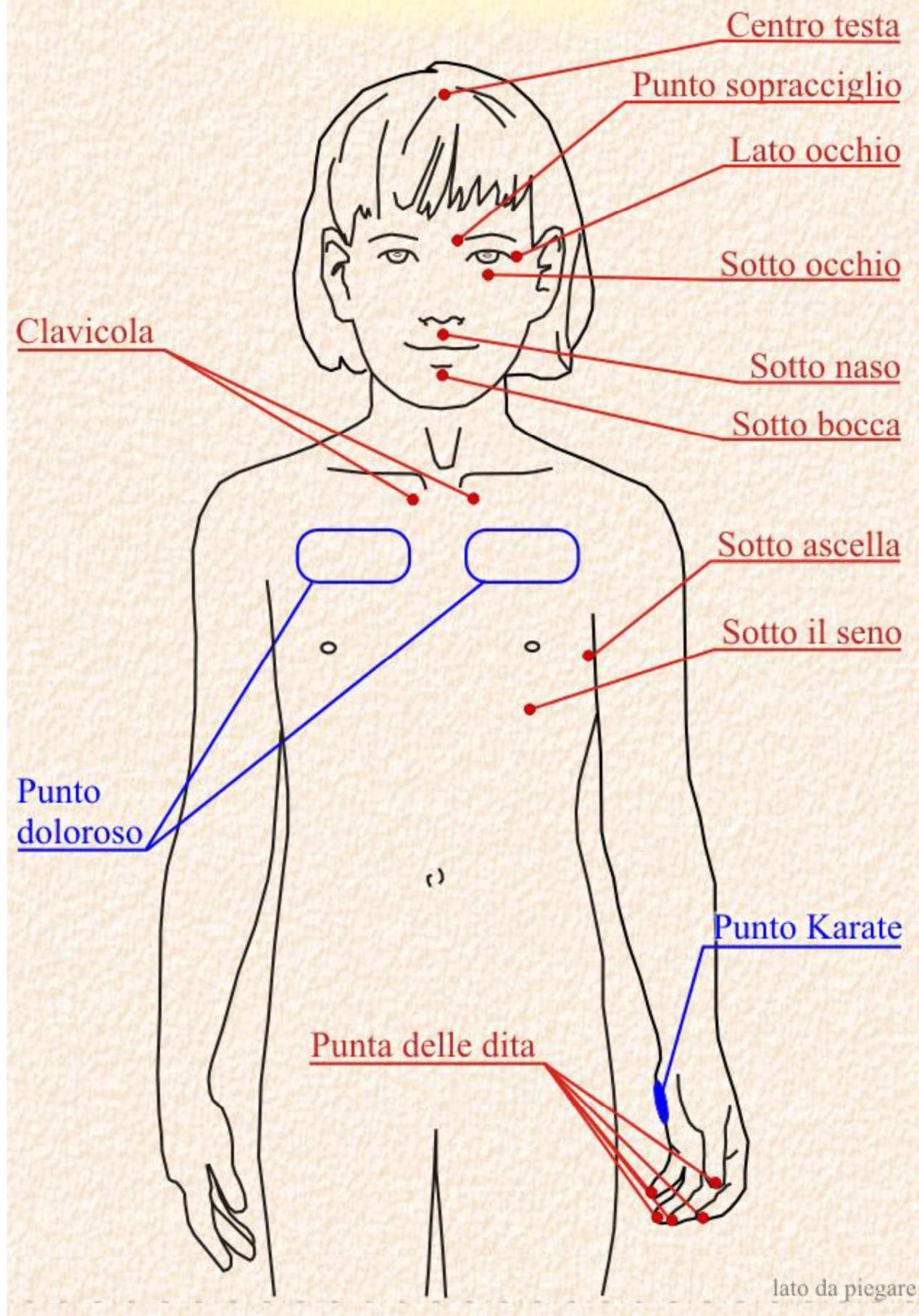
Per chi non è abituato ad EFT il consiglio è di "picchiettare" i vari punti mantenendo ogni punto per circa 5 secondi.

Di seguito trovate la tabella promemoria dei punti che ho tratto direttamente dal manuale che potete scaricare gratuitamente dal sito ufficiale di Andrea Fredi.

Mentre picchiettate i punti dite a voce alta o anche dentro di voi le frasi che indico, consapevoli che si tratta solo di una indicazione e che è perfetto che usiate la vostra creatività per modificare le frasi in modo che siano perfette per voi. La vera regola è che non ci sono regole!

TECNICHE DI LIBERTÀ EMOTIVA

E.F.T.



Ora immaginate di avere un cassetto nella mente. Questo cassetto è diviso in due scomparti. In uno mettete un problema, per esempio non riesco a perdonarmi per..., e nel secondo scomparto mettete come vi sentite liberi e in pace con voi stessi per esservi perdonati.

Date una valutazione da 1 a 10 al problema: 1 = piccolo problema, 10 = grande problema. Per iniziare l'ideale sarebbe un problema di tipo 7/8. Fatto?

Ora chiudete il cassetto nel retro della mente e non pensateci più. Potete picchiettare e dire direttamente le frasi così come sono o non dirle affatto, la vostra mente è programmata per riequilibrare il problema che avete messo nel...cassetto.

Questo è un modo semplice ed efficace per lavorare da soli: dopo aver messo al mattino problema e soluzione nel cassetto, durante il giorno picchiettate per almeno un'ora senza dire le frasi e quindi quando e dove volete, in autobus, a scuola, in coda alla Posta, ecc.

Trovate il vostro modo di stimolare i punti senza...dare nell'occhio, se temete il giudizio degli altri, e quando avrete picchiettato abbastanza per non temerlo più...beh, scegliete voi cosa fare, come, quando, dove farlo!

La sera valutate nuovamente il problema: potreste...non trovarlo più, o magari trovare un residuo da picchiettare il giorno seguente. Ci sono problemi che sono stati con noi per così tanto tempo

che magari richiedono di essere picchiettati più a lungo, è importante essere determinati e costanti.

La sequenza

Prima di iniziare la sequenza chiamo un Mentore che mi accompagni e mi aiuti nel mio percorso, è l'arcangelo Michele, che con la sua spada scintillante di luce taglia i cordoni energetici negativi che ci legano al passato, e chiedo anche la presenza dell'arcangelo Zadkiel che è proprio l'arcangelo che aiuta a perdonare.

Qual è il tuo mentore? (può essere qualcuno di cui ti fidi per la sua divina saggezza, un Angelo custode, un Saggio, un Maestro, un Supereroe...)

Userò a volte il maschile, a volte il femminile, fiduciosa che ognuno utilizzi ciò che è perfetto per sé.

.....

Esempio di sequenza:

Per quanto mi riguarda in questo momento valuto 8 il mio problema.

Inizio a picchiettare: non vi indico quali punti in modo che siate liberi di cambiare punto ogni 5 secondi circa (permettetevi di sentire quando è il momento di cambiare punto senza contare i secondi)

Anche se ho paura che non riuscirò a perdonarmi per essermi cacciata in questo argomento così complesso prendo in considerazione la possibilità di

volermi bene lo stesso e chiedo alla Sorgente di condurmi con grazia nel modo perfetto per me e per chi mi legge.

Questo argomento così complesso

Sembra facile dire perdono

Accade qualcosa che mi crea sofferenza

Accade per colpa mia

Avrei dovuto scegliere un argomento più semplice

Questa mania di mettermi alla prova

Questa paura di non farcela

Questa paura di non essere adeguata

Cosa dovrebbe accadere per potermi perdonare?

Dovrei essere consapevole che sto giocando il gioco della vita

Che sto facendo una esperienza di apprendimento

Che sto sperimentando oltre i miei confini

Dovrei permettermi di sbagliare

Dovrei avere altre risorse: (ora immaginate di ricevere dei palloncini colorati che contengono le risorse e respirate profondamente ogni risorsa che inonda le vostre cellule e gli spazi tra le cellule)

umiltà

fiducia

morbidezza

ironia

leggerezza

gioco

amore incondizionato

sentirmi al sicuro

pace

possibilità di muovermi dalla sofferenza

possibilità di voltare pagina

possibilità di liberarmi

possibilità di comunicare

possibilità di chiedere aiuto

apertura

serenità

coraggio

vedere da altri punti di vista

Bene, con tutte queste risorse che sono già nelle mie cellule e negli spazi tra le cellule già mi sento molto meglio, e mi chiedo se posso perdonarmi al 100%, dal più profondo del mio cuore.

Se sento che posso farlo lo dico mentre continuo a picchiettare i punti:

Io mi perdono completamente e profondamente e ringrazio me stessa e l'Universo per questa esperienza.

Se sento che il perdono potrebbe essere incompleto, per esempio al 70% mi chiedo: " cosa sarebbe necessario per poter perdonare completamente?"

Potrebbero essere necessarie altre risorse o anche una nuova consapevolezza, posso chiedere ciò che mi serve ai miei Menti, magari mi arrivano immagini, voci, ricordi, intuizioni che mi portano proprio là dove è necessario picchiettare per il perdono al 100%.

Se hai la sensazione di avere bisogno di aiuto chiedilo ad un esperto: quando abbiamo "conti in sospeso" con noi stessi spesso pretendiamo di far tutto da soli, e quando affrontiamo nodi antichi e profondi sarebbe più semplice e veloce essere accompagnati da chi ha già fatto questa esperienza.

Oppure, se proprio vuoi fare tutto da solo, sii paziente e tenace e continua a picchiettare fino a quando non senti che il problema è risolto.

Secondo esempio:

Ora pensa a qualcuno con cui hai...per così dire...dei conti in sospeso, che te l'ha fatta grossa, insomma, e che vorresti poter perdonare per liberare la tua energia ma proprio non ce la fai.

Qualcuno ha detto che perdonare è come liberare un prigioniero e renderti conto che il prigioniero eri tu, non dimenticarlo.

Potresti anche non esserne consapevole...a volte abbiamo a che fare con blocchi antichi e profondi.

In questo caso potresti anche chiederti: se ci fosse qualcuno da perdonare...chi potrebbe essere?

Ed anche: se potessi eliminare una persona dalla mia vita, chi sarebbe?

Ed anche: se potessi eliminare un evento dalla mia vita quale sarebbe? Quali sono le persone coinvolte?

Magari hai bisogno di perdonare te stesso...

Se arrivano la persona o le persone da perdonare picchiettiamo dicendo tutto quello che ci arriva, oppure le mettiamo nel "cassetto", se non arriva nulla proviamo la sequenza seguente.

E diciamo...anche se potrei avere bisogno di perdonare...per stare meglio, per sentirmi libero, per sentirmi in pace, mi voglio bene comunque e prendo in considerazione la possibilità di perdonare me stesso in tutte le mie manifestazioni nello spazio e nel tempo.

Perdono me stesso in tutte le mie manifestazioni

Perdono me stesso in tutte le mie manifestazioni

Sì è vero ho fatto un sacco di errori

Ho fatto un sacco di errori

Ho fatto un sacco di errori

Mentre cercavo di essere perfetto

Ho fatto un sacco di errori

Da perfetto Essere Umano

Da Perfetto Essere Umano

Da Perfetto Essere Umano

Procedo in questa vita...per imparare a vivere

Sono qui per sbagliare ed imparare dai miei errori

Sono una perfetta espressione divina nell'essere umano

Posso permettermi di sbagliare (respiro)

Posso permettermi di sbagliare (respiro)

Posso permettermi di sbagliare (respiro)

E anche se il mio giudice interiore mi dice che ho fatto quell'errore imperdonabile prendo in considerazione la possibilità di amarmi, accettarmi, stimarmi e perdonarmi profondamente e completamente così come sono

E anche se il mio giudice interiore mi dice che non posso fare questi errori prendo in considerazione la possibilità di volermi bene comunque

E anche se da piccola ho imparato a non perdonarmi

E anche se da piccola ho imparato che dovevo essere perfetta

E anche se da piccola ho imparato che non ero abbastanza (bella, brava, insomma non abbastanza...)

Qui e ora è tutto finito, io sono grande, ho nuove risorse e una nuova consapevolezza

Quello è solo passato, qui e ora la mia realtà è un'altra (per tre volte respirando profondamente)

E posso scegliere di vivere pienamente il mio essere umana

Scelgo di vivere pienamente il mio essere umana

Scelgo di imparare a vivere nella gioia

Scelgo di imparare dai miei errori

Mi permetto di sbagliare

Imparo dai miei errori

È come andare in bicicletta: per imparare bisogna salire sul sellino e pedalare

Accettare di cadere, rialzarsi e risalire, provare a pedalare in un modo diverso,

magari cadere ancora e poi, a furia di provare, trovare l'equilibrio perfetto.

E allora comincio a divertirmi davvero.

E anche se credevo di dover essere perfetto in quel modo

Perché mi hanno insegnato così

Va tutto bene, sono un diamante scintillante, una scheggia di Vita con tutte le risorse e le qualità

Che impara a vivere in questa dimensione materiale

Perfetto nell'essere umano

(Ora diremo una frase che ripetiamo come un mantra continuando a picchiettare)

Mi dispiace, perdonami, grazie, ti amo (respiro)

Mi dispiace, perdonami, grazie, ti amo (fare un giro completo o più giri con mantra + respiro ad ogni punto)

Ti consiglio di ripetere questa frase tutti i giorni picchiettando: si tratta del mantra di ho'oponopono.

Mentre lo dici sii consapevole che lo stai dicendo alla tua Anima, che è parte imprescindibile del Tutto, e quindi il perdono che chiedi è a 360 gradi, l'Amore e la Gratitudine che esprimi sono a 360°, senza condizioni.

L'energia di questo mantra è potentissima ed ancora più potente integrata con EFT. Preparati ad accogliere la magia nella tua vita!

Nel caso che ci siano memorie antiche e profonde questa sequenza le aiuta ad emergere in modo che possano essere viste, picchiettate e trasformate. Può accadere anche che vengano sciolte senza che tu le debba per forza vedere, automaticamente, in modo gentile.

Cari lettori, grazie per essere arrivati fin qui!

Prima di salutarvi vi ricordo che il mio studio è a Genova e lavoro anche su Skype, accompagno chi vuole stare bene in sessioni individuali e gruppi.

Sul web mi trovate all'indirizzo:

www.lapalestradegliocchi.it

Telefono: 3474277053

Skype: paolalarosa53

e-mail: paola.larosa@lapalestradegliocchi.it



Paola La Rosa

Optometrista
comportamentale

Operatore EFT e
insegnante 1° e 2° livello

Ideatrice del metodo
Relighting

Percorsi di crescita e
sviluppo dei potenziali
umani